

祝日スケジュール(勤労感謝の日)※11月23日(土)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30	ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ			アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30
11:00					11:00
11:30	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LES MILLS BODY PUMP 45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30
12:00					12:00
12:30		LES MILLS			12:30
13:00		BODY COMBAT 45 12:50~13:35 ALISA	バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00
13:30	LES MILLS				13:30
14:00	BODY BALANCE 45 14:00~14:45 梶原 千賀子				14:00
14:30					14:30
15:00		シンプルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00
15:30	LES MILLS				15:30
16:00	BODY ATTACK 60 15:45~16:45 徳 竜也	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉			16:00
16:30					16:30
17:00		リトモス 17:00~17:45 池田 得英			17:00
17:30					17:30
18:00		LES MILLS BODY JAM 60			18:00
18:30		18:00~19:00 池田 得英	ヨガ(45) 18:15~19:00 いそみ		18:30
19:00					19:00



閉館時間 20:00